

يحتاج جسمنا لفيتامينات، معادن ومضادات التأكسد (ما يسمى أيضا بالأغذية المجهرية micronutrientes) بكميات قليلة جدا لكي تتمكن الخلايا من القيام بالتفاعلات الكيميائية الضرورية للحياة.

• **مضادات التأكسد:** بطا كروتينو Beta caroteno (الجسم يحوله الى فيتامين A)، سيلينيوم، فيتامين E (tocoferol) وفيتامين C.

• **المعادن:** مغنيسيوم، زنك و كالسيوم.

الكمية التي يجب تناولها

بعض الباحثين الأطباء يعتبرون أن الأغذية المجهرية لها منافع شافية عند الأشخاص الحاملين لـ VIH عندما يتم تناولها بكميات أكثر من المنصوح به عند الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة. أخصائين آخرين في الطب يفضلون الحذر أكثر، حيث ينصحون بتناول كميات عادية قصد الوقاية من المضاعفات الثانوية التي يمكن أن تسببها تناول كميات كبيرة من بعض هذه الأغذية المجهرية.

• **فيتامين A:** جرعات تفوق 9000 ميكروغرام عند الرجال و7500 ميكروغرام عند النساء يمكن أن تكون ضارة. كميات عالية يمكن أن تحدث ضرر بالكبد والعظام، تقئ وألم بالرأس. النساء الحوامل أو اللواتي يفكرن في الحمل، ينصح ان يستشيروا طبيهم قبل تناول فيتامين A، لأن جرعات عالية يمكن أن تسبب ضرر للجنين.

• **فيتامين C:** جرعات تفوق 1000 ميكروغرام في اليوم يمكن أن تسبب ظهور حصى في الكليتين. الأشخاص الذين يتناولون مانع البروطيازة (Crixivan®) indinavir، الذي يمكن أن يسبب هذا المفعول الثانوي، يجب أن يأخذوا الحذر كثيرا. أيضا تم إثبات أن جرعات عالية من فيتامين C يمكن أن تنقص من مستويات indinavir في الدم.

• **فيتامين E:** جرعات تفوق 800 ميكروغرام في اليوم، يمكن أن تؤثر في الوظيفة العادية لجهاز المناعة. يتطلب هذا حذر شديد عند الأشخاص الذين يتناولون مضادات التجلط أو عند المصابين بالناعورية.

الحمية المتوازنة تحتوي على كميات ضرورية من الأغذية المجهرية. مع ذلك، الكثير من الأشخاص الحاملين لـ VIH بسبب إصابتهم بالعدوى أو بالمفعولات الثانوية الناتجة عن التداوي بالأدوية المضادة للفيروس، يمكن أن يحتاجوا لكميات أكثر من الأغذية المجهرية قصد إصلاح وإشفاء خلايا جسمهم. وفعلا، عند العديد من الأشخاص الحاملين لـ VIH ذوي جهاز مناعة ضعيف لوحظ أن لديهم نقص في الأغذية المجهرية.

مكملات الفيتامينات، المعادن ومضادات التأكسد لا تعوض الأدوية المضادة لفيروس VIH. توجد بعض الأدلة على أن تناولها في حالة صحية جيدة يمكن ان يساعد على تقوية جهاز مناعتك. بعض الدراسات أكدت أن تناول مركب بمتعدد الفيتامينات أو من الأغذية المجهرية يوميا، يمكن ان يأخر ظهور السيدا و/ أو ينقص من خطر الموت عند الأشخاص الحاملين لـ VIH في حالة جد متطورة.

إختيار الأغذية

على العموم، لم يتم القيام بالعديد من البحوث حول فعالية وضمانة إستعمال مكملات الأغذية المجهرية عند الأشخاص الحاملين لـ VIH. حسب المعطيات التي لدينا، نجد ان تناول مكملات الفيتامينات والمعادن يوميا يمكن ان يمثل جزء مهم من البرنامج الصحي للتغذية للعديد من الأشخاص الحاملين لـ VIH. زيادة على هذا، تناول مضادات التأكسد يمكن ان يساعد على علباطال عمل الجذور الحرة التي يتم إنتاجها من طرف الجسم بطريقة طبيعية أو نتيجة لمفعولات الفيروس VIH حيث تحدث بذلك ضرر بالخلايا.

بعض الأغذية المجهرية الأساسية التي تم دراستها عند الأشخاص الحاملين لـ VIH نجد:

- **الفيتامينات:** من مجموعة فيتامينات B، فيتامين B1 (tiamina)، فيتامين B2 (riboflavina)، فيتامين B6 (piridoxina)، فيتامين B12 (cobalamina) والفولات (ácido fólico) وفيتامين D.

• **نبات القديس خوان San Juan**: استعمال هذا النبات المعروف ضد الضغط النفسي ينقص من مستويات indinavir في الدم ويمكن ان يؤثر أيضا على مستويات جميع موانع البروتيازة، الكوابح الغير المشابهة للنكليوسيد و المانع لدخول maraviroc (Celsentri®).

• **الجنكه بيلوبا Ginkgo biloba**: دراسة حديثة أثبتت أن هناك تفاعل بين مكملات الجنكه بيلوبا، هذه الأخيرة تتمثل في وصفة نباتية لمعالجة مشاكل التركيز، الذاكرة، عتاهة (جنون) و الكابة، مع efavirenz (Sustiva®) أيضا في (Atripla®) هذا التفاعل يمكن ان يسبب نقص في مستويات efavirenz في الدم.

مساعداات ونصائح

قبل ان تتناول مكملات من الأعذية المجهرية أوالعشبية، ينصح ان تستشير طبيبك أو الصيدلي المختص ب VIH حيث بإمكانهم أن يدلوك إذا ما كان يوجد خطر تفاعل هذه المكملات مع الأدوية المضادة لفيروس VIH التي تتناول.

يمكنك الاستشارة أيضا مع أخصائي في الحماية لكي يقوم بتقييم حميتك، يرشدك حول الوجبات الغذائية التي يمكن تناولها، ويعطيك معلومات حول المكملات والأعذية التي يمكن أن تجد فيها الفيتامينات والمعادن التي يحتاج جسمك.

مكملات الفيتامينات، المعادن، مضادات التأكسد و الأعشاب يمكن ان تسبب مضاعفات ثانوية، لهذا لايجب ان تتناول جرعات أكثر من المنصوح به.

المصدر: aidsmap / aidsinonet / The Body

• **الزنك**: جرعات تفوق 75 ميكروغرام في اليوم لها علاقة بنقص في النحاس، في نوتروفيلوس neutrófilos (إحدى خلايا جهاز المناعة انظر إلى InfoVIHTal #2: خلايا جهاز المناعة) وفقر الدم.

• **سيلنيوم**: جرعات تفوق 750 ميكروغرام في اليوم لها علاقة بعدم قيام جهاز المناعة بوظيفته كما يجب.

• **فيتامين B6**: جرعات تفوق 2غرام في اليوم يمكن ان تسبب ضرر في الأعصاب (اعتلال عصبي).

مكملات الأعشاب

العديد من الأشخاص الحاملين ل VIH يستعملون مكملات عشبية. مع ذلك، بعض هذه الوصفات يمكن أن تتفاعل مع الأدوية المضادة للفيروس، حيث تنقص من نسبة تركيز هذه الأدوية في الدم وبالتالي لاتبقى هذه الأخيرة فعالة لمحاربة VIH.

لم يتم القيام بدراسات تقييم استعمال الأدوية المضادة لفيروس VIH مع مكملات عشبية. لهذا السبب، لاتعرف التفاعلات التي يمكن أن تحدث. بعض التفاعلات التي تعرف حتى الان وهي سبب للقلق نجد:

• **البطاطا الافريقية (Hypoxis rooperi)**: الدراسات التي تم القيام بها في المختبرات أكدت أن هذه البطاطا المستعملة بكثرة من طرف الاشخاص الحاملين ل VIH، تمر بنفس العملية التي تمر بها الادوية المضادة لفيروس VIH في الجسم. وهذا التفاعل يمكن ان يسبب في نقص مستويات الأدوية المضادة للفيروس في الدم.

• **الثوم**: نتائج بعض الدراسات أكدت أن مكملات الثوم يمكن أن تتفاعل مع الأدوية التي تنتمي الى موانع البروتيازة وكوابح التناسخ العكسي الغير المشابهة للنكليوسيد (ITINN). لكن لاتوجد دراسات تأكد ان الثوم الذي يستعمل لطلهي يمكن ان يسبب هذه المضاعفات.